

# ほけんだより



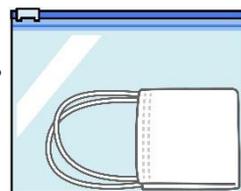
令和6年12月24日  
広神東小学校 保健室

校舎の周りも雪景色になり、冬を実感する季節です。2学期は、広神東小ではインフルエンザや新型コロナウイルスの感染拡大することなく終業式が迎えられてほっとしています。

全国的には、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されており、魚沼市でもインフルエンザが出始めています。年末年始、手洗い・うがい等をし、体調にご留意されお過ごしください。

## ☆ランドセルに常時マスクを数枚ご準備をお願いします！

急な感染症の流行状況によってマスク着用をお願いすることがあります。マスクの予備を、**常時ランドセルに数枚**入れてご準備をお願いします。



登校してくる際、雪等で靴下が濡れる可能性があります。替えの靴下や濡れた靴下を入れる袋があると、足元が冷えずに済むかなと思います。お子さんの実態に合わせて必要と思われる方は、3学期からぜひランドセルの中に常時入れておかれることをお勧めします。

## メディアとの良い距離感で冬休みを過ごしましょう！

できることから意識してやってみましょう。

### ① 目と画面との距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。

使用するときには正しい姿勢で。



近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高めることが分かってきています。子どもたちを近視のリスクから守っていきましょう。

<引用資料>文部科学省

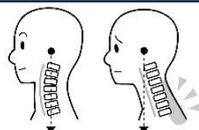
子供の目の健康を守るための啓発資料(URL)[https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt\\_kenshoku-000031776\\_11.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt_kenshoku-000031776_11.pdf)

近視について解説した資料(URL)[https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt\\_kenshoku-000031776\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_01.pdf)

[https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt\\_kenshoku-000031776\\_02.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_02.pdf)

### ② 目線より少し高めを意識

長時間下向きの姿勢には注意です。



### ③ 使用時間のルールを決める

お家の人と相談して1日の使用時間の目安や充電するのはリビングなど使うルールを決めましょう。



### ④ メディアばかりにならないようにしましょう

読書やお菓子作り、お手伝いといった自分に合った遊びや楽しみを探してみませんか。

### ⑤ 普段から意識してストレッチ

定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めたり首を回したりすることも大切です。